

Groentepakket week 45-2018  
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

Hondemotsweg 40, RAALTE  
telefoon 0572-391674  
www.overesch.nl  
info@overesch.nl



Deze week in het pakket: boerenkool, chinese kool, witlof, champignons en soeptomaten.

## Klassieke tomatensoep

1 ui  
2 teentjes knoflook  
3 takjes salie  
2 takjes rozemarijn  
1 el gerookte paprikapoeder  
2.5 kg tomaten  
150 ml rode wijn  
500 ml water  
2 el gembersiroop  
100 ml zure room  
Gehaktballetjes  
300 g gehakt  
1 snufje nootmuskaat  
1 ei  
2 beschuiten  
Extra nodig  
vijzel  
staafmixer

Tomatensoep is het aller-allerlekkerst als het van verse tomaten gemaakt is. Dit is de tomatensoep zoals ik hem leerde maken van mijn moeder als klein meisje... Gelukkig zijn tomaten op dit moment volop te verkrijgen en bovendien ook goed rijp. Dat vind ik namelijk bij een tomaat wel belangrijk. Je ziet tomaten vaak nog veel te onrijp liggen in de supermarkt. Dan zit er bijna geen smaak aan en hebben ze niet eens een mooi rood kleurtje. Je kunt beter wat minder mooie, zachtere tomaten kopen dan de harde fraaie tomaten. Tomaten die net iets te lang op de fruitschaal liggen; die zijn ideaal. Leg tomaten bovendien nooit in de koelkast! Daar worden ze alleen maar melig van. Bewaar ze op je fruitschaal en zorg dat je ze niet te lang laat liggen.

### Tomatensoep

Pel en snipper de ui. Pel de knoflook. Ris de bladeren van de salie en rozemarijn van hun stokjes en snijd ze fijn. Verhit een grote soeppan met een flinke scheut olijfolie. Fruit het uitje in de olie maar zorg dat het uitje niet bruin wordt. Pers er na circa een minuut de knoflook bij. Fruit deze even mee, samen met het gerookte paprikapoeder. Snijd ondertussen de tomaten in grove parten. Voeg deze toe aan de soeppan. Laat het geheel op hoog vuur een beetje pruttelen. De tomaten worden steeds zachter. Help de tomaten na een minuut of 3 een beetje om zacht te worden door rode wijn toe te voegen. Laat het zo circa 20 tot 30 minuten op laag vuur doorpruttelen zodat de tomaat de tijd heeft om alle smaken af te geven en het vocht dat uit de tomaat komt een beetje kan verdampen. Er komt automatisch veel vocht uit de tomaten. Mocht de soep toch te dik worden, voeg dan een beetje water toe. Je hoeft dus niet al het water te gebruiken. Breng de soep op smaak met peper en zout. Voeg ook een scheutje gembersiroop toe. Gehaktballetjes

Terwijl de soep pruttelt is het tijd om de gehaktballetjes te maken. Gebruik een vijzel om de beschuiten te verkruimelen tot paneermeel. Je kunt ook een theedoek gebruiken: leg de beschuiten in de theedoek, vouw de theedoek dicht en sla er mee op het aanrecht tot de beschuiten verkruimeld zijn. Meng het gehakt met peper, zout en een snufje nootmuskaat. Meng er ook een eitje, scheutje olijfolie en het paneermeel doorheen. Draai balletjes van gelijke grootte. Breng ondertussen een pan met water aan de kook. Voeg de balletjes toe aan het kokende water. Kook de soepballetjes circa 5 minuten. Giet ze daarna af.

Afwerking tomatensoep

Pureer de soep met een staafmixer of blender. Als je niet van stukjes in je soep houdt kun je de soep zeven en daarna terug doen in de pan. Voeg de balletjes toe en laat de soep nog even goed doorwarmen. Breng de soep op smaak met de zure room en eventueel nog wat peper en zout.

*Tip: De balletjes kun je ook prima invriezen. Zo kun je er bijvoorbeeld een heleboel maken op een dag dat je je verveelt en dan een deel invriezen. Dan hoef je de volgende keer, als je wel druk bent met belangrijker dingen, geen ballen te maken.*

## Romige boerenkoolpasta uit de oven met zalm, champignons en citroen

25 g roomboter  
1 ui  
2 tenen knoflook  
8 takjes tijm, blaadjes losgerist  
400 g volkoren fusili pasta  
250 g kastanjechampignons  
300 g gesneden boerenkool  
350 g verse zalm  
250 g ricotta  
rasp en sap van 0,25 citroen  
150 g Parmezaanse kaas, geraspt  
50 g paneermeel

Verwarm je oven voor op 200 graden. Breng een grote pan met water aan de kook | Verwarm een koekenpan met een scheutje olijfolie en de boter. Snipper de ui en knoflook. Fruit de ui en knoflook en breng op smaak met de helft van de tijmblaadjes en zwarte peper.

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en zet apart. Snijd ondertussen de champignons in plakjes en bak mee met het ui-mengsel gedurende vijf minuten. Voeg de gesneden boerenkool toe en bak nog vijf minuten. Breng op smaak met een snufje zout. Snijd de zalm in kleine stukjes en voeg toe aan de boerenkool.

Voeg de ricotta, citroensap en -rasp toe en verwarm kort door. Meng de saus door de pasta samen met de helft van de Parmezaanse kaas. Doe de pasta in een ovenschaal. Meng de resterende Parmezaanse kaas met het paneermeel en de tijmblaadjes. Verdeel over de pasta. Bak de pasta in de oven gedurende 10 minuten. Zet de oven op de grillstand en grill nog ongeveer 3 minuten, totdat de bovenkant goudbruin is.

## Witlof uit de oven

800 g vastkokende aardappels  
1 el honing  
1 el grove mosterd  
8 stronken witlof  
olijfolie om in te bakken  
1 bosje bieslook  
250 ml Griekse yoghurt  
1 ei  
100 g geraspte belegen kaas  
100 g gekookte ham

Breng een pan met water en een beetje zout aan de kook.

Schil en snijd de aardappels in gelijke partjes en kook de aardappels in het water in circa 20 minuten.

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Breng een pan met water en een beetje zout aan de kook. Halveer de grote stronken witlof, als ze klein zijn kunnen ze heel in de pan. Kook de witlof circa 3 minuten. Giet af en laat goed uitlekken. Snijd de bieslook fijn.

Meng de Griekse yoghurt met het ei, de helft van de bieslook en een beetje zout en versgemalen peper.

Snijd de ham in kleine stukjes.

Leg de witlof in een ovenschaal en verdeel de ham erover. Schep de Griekse yoghurt erover en bestrooi met geraspte kaas. Bak de witlof circa 20 minuten in de oven tot de witlof gaar is en de kaas gegratineerd is.  
Giet de aardappels af, laat ze uitwasemen en meng de honing, mosterd en de resterende bieslook erdoor.  
Serveren  
Verdeel de witlofschotel en de aardappels over borden.

**Eet smakelijk!**

